

## Introducción

*Las palabras de mi maestro perfecto* es una introducción clásica a los fundamentos del budismo tibetano, recomendada frecuentemente por Su Santidad el Dalai Lama y otros eminentes maestros. Constituye una guía detallada de los métodos con los cuales podemos transformar nuestra mente y empezar a recorrer el camino hacia la budeidad, el estado del despertar y la libertad. La primera mitad del libro contiene una serie de reflexiones sobre las frustraciones y el profundo sufrimiento del samsara, el círculo de la existencia producido por la ignorancia y las emociones aflictivas, y el enorme valor de nuestra vida humana que nos proporciona una oportunidad única para obtener la budeidad. La segunda mitad explica los primeros pasos del Vajrayana, el «Vehículo Diamantino», cuyos poderosos métodos de transformación son la característica distintiva del budismo del Tíbet.

Este texto de Patrul Rimpoché no es un tratado para expertos, sino un manual de consejos prácticos para cualquiera que desee sinceramente practicar el Dharma. En él se explica todo lo que necesitamos saber para practicar las enseñanzas y también, a menudo con increíble ironía, los muchos errores que pueden llegar a cometerse en el camino espiritual.

Fue escrito en un estilo que puede dirigirse por igual a nómadas y campesinos que a lamas y monjes. De hecho, Patrul Rimpoché

solía aclarar que no era un texto literario, sino sencillamente una recopilación de las instrucciones orales recibidas de su maestro tal como las había oído. El lenguaje abarca tanto poesía como expresiones coloquiales. Cada punto está ilustrado con numerosas citas, ejemplos cotidianos de la vida diaria y abundantes historias. Algunas de estas historias se remontan a los mismos orígenes del budismo, en el siglo VI a.C., e incluso antes. Unas están extraídas de las vidas de los grandes maestros de la India y el Tíbet; otras se refieren a las costumbres del hombre medio de Kham, la tierra natal de Patrul Rimpoché.

La magia particular de este libro consiste en que podemos sentirnos como discípulos de Patrul Rimpoché, escuchando los consejos que nos da de corazón, basados en la tradición oral recibida de su propio maestro y en su profunda experiencia adquirida con años de práctica.

Patrul Rimpoché era famoso por el modo directo en que probaba la profundidad de la mente de sus discípulos. Él creía firmemente en una máxima de Atisha: «El mejor amigo espiritual es aquel que ataca nuestros defectos ocultos». Aunque su trabajo está claramente adaptado a los que lo escuchaban, con un pequeño esfuerzo podemos fácilmente comprobar que la naturaleza humana es básicamente la misma a pesar del tiempo y la cultura. Sentimos que lo más recóndito de nuestro ser es expuesto y nos vemos forzados a cuestionarnos los hábitos de nuestro pensamiento y abrir nuestra mente a nuevas posibilidades.

En el capítulo de conclusión, el autor describe su trabajo de la siguiente manera:

Al escribir estas instrucciones no me he guiado especialmente por consideraciones estéticas o literarias. Mi objetivo principal ha sido simplemente recoger fielmente las instrucciones orales de mi venerable maestro

de un modo que sea fácil de entender y útil para la mente. He hecho todo lo que he podido para no estropearlas mezclándolas con mis propias palabras o ideas. En diferentes ocasiones, mi maestro solía dar también numerosas instrucciones específicas para descubrir las faltas ocultas y he añadido las que he podido recordar en los lugares más idóneos. No las uséis para observar las faltas de los demás, sino más bien como un espejo para descubrir las vuestras. Examinaos cuidadosamente para ver si tenéis esas faltas o no. Si las tenéis, reconocedlas y eliminadlas. Corregid vuestra mente y haced que relajadamente vaya por el camino correcto...

Para el budismo Vajrayana, la Iluminación no es un ideal remoto sino algo que, con los métodos apropiados y un esfuerzo supremo, puede ser conseguido aquí y ahora, en esta misma vida. En la tradición viva de sabiduría del Tíbet, cada escritura, cada práctica de meditación y cada adiestramiento de la mente se pasa de maestro a discípulo y se interioriza hasta que llega a ser parte integral de la experiencia de esa persona. Una de las palabras para la práctica espiritual en tibetano es *ñamlen*, literalmente «experimentarlo». Alguien a quien se le puede considerar como un portador del linaje, un maestro espiritual verdaderamente cualificado, debe haber obtenido realmente la realización. Patrul Rimpoché sostenía un linaje de transmisión ininterrumpido que se remonta al mismísimo Buda. Y tras él, este linaje también ha sido transmitido sin ninguna interrupción, de un maestro dotado de realización a su sucesor, hasta la actualidad.

Patrul Rimpoché y la tradición por él heredada

En la escuela Ñingmapa, a la cual Patrul Rimpoché pertenecía y que es la más antigua de las tradiciones del budismo tibetano,

hay dos clases de transmisiones. Una es el linaje oral, *Kama*, pasada de maestro a discípulo a lo largo de los siglos, y la otra es el milagroso linaje directo de los Tesoros Espirituales, *Termas*. Estos fueron escondidos en el siglo VIII por Padmasambhava y su gran discípula Yeshe Tshoguial, para que fueran descubiertos en épocas posteriores en el momento adecuado. *Las palabras de mi maestro perfecto* es una explicación de las prácticas preliminares del *Longchen Ñingtig*, *La esencia del corazón del vasto espacio*, un tesoro espiritual descubierto por el vidyadhara Yigme Lingpa (1729-1798).

Yigme Lingpa, sin apenas haber estudiado, llegó a ser inmensamente erudito al despertar la sabiduría de su mente en una serie de retiros de meditación. Él recibió *La esencia del corazón del vasto espacio* en unas visiones de Longchempa, un gran lama del siglo XIV.

Longchempa sistematizó las doctrinas ñingmapas en sus *Siete tesoros* y otros trabajos, que abarcan todos los aspectos de las enseñanzas budistas y, en particular, explican a fondo todas las sutilezas del Dsogchen, la Gran Perfección. También escribió extensamente sobre las enseñanzas de otras escuelas, pero estos trabajos han desaparecido. Aunque Longchempa vivió varios siglos antes que Yigme Lingpa fue, de hecho, su principal maestro.

Yigme Lingpa primero practicó y adquirió maestría en las enseñanzas que había descubierto y, posteriormente, se las transmitió a unos pocos discípulos cercanos que estaban capacitados para ser sostenedores puros de la doctrina. Uno de ellos fue el maestro de Patrul Rimpoché, Yigme Guialwe Ñugu, que después de pasar mucho tiempo con Yigme Lingpa en el Tíbet central, volvió a Kham (al este del Tíbet). Allí practicó lo que Yigme Lingpa le había enseñado, viviendo en la falda de una montaña apartada, en una cavidad del suelo, sin ni siquiera una cueva para resguardarse



**Yigme Guialwe Nugu.** Fue el maestro de Patrul Rimpoché. Patrul Rimpoché recibió sus enseñanzas sobre *La esencia del corazón del vasto espacio* en numerosas ocasiones y solía decir que *Las palabras de mi maestro perfecto* era simplemente una fiel recopilación de lo que él había oído en todas esas ocasiones.

y con solo plantas silvestres para comer. Se mostraba indiferente al bienestar y estaba firmemente decidido a abandonar todas las preocupaciones ordinarias y concentrarse en el objetivo de la realización última. Poco a poco se fueron reuniendo a su alrededor discípulos que estuvieron viviendo en tiendas en las laderas de la montaña azotadas por el viento. Uno de estos discípulos era el joven Patrul, quien recibió de él, como mínimo catorce veces, las enseñanzas contenidas en este libro. Posteriormente, Patrul también estudió con otros grandes lamas de la época, entre ellos el muy poco convencional Do Khyentse Yeshe Dorye, quien le hizo reconocer de manera directa la naturaleza de la mente.

Durante su vida, Patrul Rimpoché emuló la total simplicidad de su maestro. Aunque lo habían reconocido desde su niñez como un lama reencarnado o *tulku* (su nombre es una abreviación de Palguie Tulku) y podría haber tenido una posición destacada en un monasterio, pasó su vida deambulando de un lugar a otro, acampando al raso, con el aspecto de un mendigo cualquiera. Si le ofrecían oro o plata, lo dejaba abandonado en el suelo, pues consideraba que la riqueza solo produce problemas. Incluso cuando era ya un maestro famoso viajaba de incógnito y seguía viviendo de la misma forma simple y despreocupada. Hay incluso una historia de un lama a quien conoció en uno de sus viajes que, creyendo que él era un buen compañero que podría beneficiarse de tan extraordinaria enseñanza, le dio enseñanzas de este texto. En otra ocasión estuvo viajando con una viuda pobre y la ayudaba a cocinar y a cuidar de sus hijos, a los que llevaba sobre su espalda. Cuando llegaron a su destino, Patrul Rimpoché se ausentó diciendo que tenía algo importante que hacer. Entonces, la mujer oyó que el gran Patrul Rimpoché estaba enseñando en el monasterio. Fue allí para verlo y se asombró al descubrir que su compañero de viaje estaba en el trono dando enseñanzas a una gran multitud. Al final de las ense-

ñanzas, Patrul Rimpoché pidió que entregasen todas las ofrendas a la viuda.

Él era inmensamente amable con sus discípulos, pero también inmensamente duro. Trataba exactamente igual a los mendigos que a los reyes. En todas las situaciones, su único interés era beneficiar a los demás y siempre decía lo que fuera necesario sin tener en cuenta los protocolos sociales.

Los estadios de la práctica

*Las palabras de mi maestro perfecto* pertenece a una clase de literatura conocida como «guías escritas», *triyigs*, que emulan y complementan las explicaciones orales necesarias para elucidar un texto de meditación. En este caso, el texto en cuestión contiene las instrucciones para las prácticas preliminares de *La esencia del corazón del vasto espacio*.

El ciclo de enseñanzas de *La esencia del corazón del vasto espacio*, que Longchempa pasó a Yigme Lingpa, ha llegado a ser uno de los más extensamente practicados en la escuela Ñingmapa. Contiene un camino vajrayana completo; empezando con el estadio inicial de las prácticas preliminares (*sngon 'gro*) y siguiendo con la práctica principal (*dnegos gzhi*) que tiene tres partes: la fase de generación (*bkskyed rim*), la fase de perfección (*rdzogs rim*), y la Gran Perfección (*rdzogs pa chen po*).

Las prácticas preliminares constan de una sección externa y otra interna, y nuestro texto contiene, por lo tanto, estas dos secciones, y además una tercera adicional. La primera, los preliminares externos o comunes, está dedicada a: 1) las libertades y condiciones favorables que nos proporcionan una preciosa vida humana, 2) la transitoriedad, 3) los sufrimientos del samsara, 4) cómo el

karma, el principio de causa y efecto, se aplica a todas nuestras acciones, 5) los beneficios de la liberación y 6) cómo seguir a un maestro espiritual. Estos elementos son básicos para un entendimiento correcto de los valores del budismo, y concretamente los cuatro primeros son las reflexiones que nos llevan a querer dejar el samsara. Son generales porque constituyen los fundamentos del budismo en general.

La segunda sección, los preliminares internos, comprende: 1) la toma de refugio, aprender a confiar en el Buda, el Dharma (sus enseñanzas) y la Sangha (la comunidad budista); esta es la base del compromiso budista común a todas las tradiciones. 2) La generación de la bodhichitta, la «mente de la Iluminación»; esta actitud de amor y compasión incondicional, que desea llevar a todos los seres a la libertad total, es la base del Mahayana. 3) La meditación sobre Vajrasattva y la recitación de su mantra para purificar los efectos de nuestras acciones negativas del pasado. 4) El ofrecimiento del Mandala a fin de acumular la energía positiva necesaria para progresar en el camino. Estas prácticas de purificación y acumulación usan más las técnicas de visualización y recitación de mantras específicas del Vajrayana. 5) El Guru Yoga, la unión de nuestra mente con la mente del maestro, es la raíz misma del Vajrayana, donde la pureza del vínculo entre el maestro y el discípulo es de suma importancia.

La tercera sección adicional de estas prácticas preliminares de *La esencia del corazón del vasto espacio* está dedicada a la práctica del *powa* o transferencia de la consciencia, que es un método rápido para permitir que aquellos que no han podido llegar al final del camino se liberen, a pesar de todo, en el momento de la muerte.

Para las prácticas de la segunda y tercera parte es necesario tener la guía de un maestro cualificado. De hecho, esto es aconsejable para cualquier práctica espiritual. En el Tíbet precomu-



nista, casi todos los tibetanos se consideraban budistas y trataban de seguir la ética del budismo, hacer ofrendas y recitar algunas oraciones y algunos mantras. Esto, en cierto modo, todavía sigue siendo así incluso en el actual Tíbet ocupado. El término tibetano para «budistas» en su acepción general es *nang pa*, «seres que están dentro» (del budismo). Aquellos que desean seguir el camino espiritual activamente son denominados *chos pa*, «practicante del Dharma». Es esa gente la que se comprometería con estas prácticas, generalmente repitiendo cada práctica de la segunda sección cien mil veces; aunque frecuentemente también se repiten otras recitaciones o prácticas.

A continuación viene la práctica principal, que consiste en las prácticas de generación y perfección, y culmina con la Gran Perfección. En la tradición tibetana, el mapa del camino interior es trazado con asombrosa precisión. Para cada estadio de la práctica hay explicaciones orales y comentarios escritos. El Vajrayana es una ciencia de la mente, y un maestro experto de este vehículo conoce completamente el significado de cada experiencia y la solución para cada error. En este texto no se abordan los detalles de la práctica principal, pero vamos a presentar aquí una breve visión panorámica para dar una idea de la progresión que sigue el camino después de las prácticas preliminares.

Las prácticas preliminares

*Los preliminares externos* consisten en las cuatro reflexiones que hacen que la mente se aparte del samsara.

*Los preliminares internos* son: 1) el refugio, 2) la bodhichitta, 3) la purificación por medio de la práctica de Vajrasattva, 4) la acumulación de mérito por medio de la ofrenda del *mandala* y 5) el Guru Yoga.

A veces hay otros elementos adicionales, como ocurre en *La esencia del corazón del vasto espacio*. El texto de la práctica puede ser muy extenso o muy breve. Esta es, no obstante, la estructura general.

#### La fase de generación

En la fase de generación, uno aprende a cultivar una visión pura visualizándose a sí mismo y a los demás como budas, visualizando el entorno como una tierra pura y reconociendo todos los sonidos como el sonido del mantra que se recita. Este proceso es al principio artificial, algo que se desarrolla o genera, pero la visualización corresponde a la experiencia de la visión de los seres iluminados. Adoptando estos nuevos hábitos de percepción, uno puede debilitar los viejos hábitos adquiridos con la percepción ordinaria, basados en la ignorancia y en las tendencias emocionales, y entrar en contacto con un nivel más sutil de experiencia. Estas prácticas toman la forma de *sadhanas*: textos rituales que a veces son extraordinariamente poéticos.

#### La fase de perfección

Una vez que la visión pura se ha vuelto ya una experiencia viva, la fase de perfección completa el proceso llevándolo a un nivel más interior por medio de diferentes yogas que trabajan con las energías sutiles del cuerpo.

#### La Gran Perfección

En las fases de generación y perfección, uno adquiere la sabiduría ilustrativa (*dpe'i yeshe*) por medio de experiencias que indican la

naturaleza última de la mente. En el Dsogchen, la Gran Perfección, la naturaleza de la mente es presentada directa y súbitamente por el maestro. Se trata de un reconocimiento inmediato de la naturaleza búdica misma. La práctica posterior consiste esencialmente en acostumbrarse a ese reconocimiento y desarrollarlo de un modo cada vez más vasto. Aquí uno adquiere sabiduría real o absoluta (*don gyi ye shes*), la experiencia directa de la verdad última.

En cierto sentido, cada nivel de la práctica se asienta en el previo, pero al mismo tiempo desmonta aún más las capas de los engaños, dejando una experiencia de la realidad cada vez más desnuda. Cada práctica es también un camino completo en sí mismo, en el cual, en aquellos que tienen la sabiduría para verlo, todos los otros están incluidos. Incluso los preliminares, y de hecho cada una de las partes de los preliminares, pueden en sí mismos constituir un camino completo a la Iluminación.

En particular, el Guru Yoga es la esencia de todos los caminos. Los maestros del linaje a menudo explican que todas las prácticas deben hacerse en la forma de Guru Yoga. La apertura total y la devoción a un maestro dotado de realización son el camino más seguro y rápido para progresar.

Patrul Rimpoché expresa esta importancia capital del maestro espiritual en el título mismo de este libro, *Kunsang Lama Shelung*, que hemos traducido libremente como *Las palabras de mi maestro perfecto*.

*Kunsang* significa «perfecto en todo» o «siempre perfecto». Es la abreviación de Kuntusangpo (en sánscrito Samantabhadra), el Buda primordial, origen de todos los linajes. Kuntusangpo se muestra iconográficamente como un buda desnudo del color azul profundo del cielo. Sin embargo, no representa a una persona, sino a la naturaleza búdica misma, la pureza inalterable de la mente que es la naturaleza esencial de todos los seres. Normalmente, esta natu-

raleza está oculta y es el maestro que ha logrado actualizarla quien puede guiarnos a descubrirla en nosotros mismos en su gloriosa desnudez. *Lama* significa literalmente «no hay nada superior». Esta es la expresión tibetana para el término indio Guru. Ambas palabras han sido usadas en exceso en el lenguaje coloquial, pero, como Patrul Rimpoché explica, para nosotros el maestro espiritual es el Buda mismo. Él nos hace llegar las transmisiones de los budas del pasado, personifica a los budas del presente y, por medio de sus enseñanzas, es el origen de los budas del futuro. Patrul Rimpoché dice que el Guru Yoga es, en cierto sentido, superior a las fases de generación y perfección porque abre directamente el camino a la sabiduría última por medio de sus bendiciones. *Shelung*, que significa literalmente «instrucciones de la boca», hace referencia a que estas instrucciones provienen directamente de la boca del maestro de Patrul Rimpoché; son enseñanzas orales transmitidas en el linaje de *La esencia del corazón del vasto espacio* que han sido recogidas por escrito.

### Los orígenes de esta traducción

Desde el siglo VIII hasta la actualidad, los tibetanos han preservado intactos todos los aspectos del budismo de la India. Pero no ha sido simplemente una preservación estática de tesoros sagrados. El Budadharma ha sido la mayor preocupación de las mentes más privilegiadas del Tíbet durante siglos y ha dado lugar a una extraordinaria variedad de literatura inspiradora, poética, filosófica y académica, al igual que a una magnífica y singular herencia artística y arquitectónica. Pero sobre todo, los tibetanos usaron las enseñanzas budistas para su verdadero propósito, como un instrumento con el que transformar la mente humana, y miles

de practicantes, algunos de ellos maestros famosos, otros, yoguis desconocidos, lograron su objetivo final.

Puede que uno imagine que las mayores glorias del Tíbet pertenecen al pasado remoto y que los últimos siglos han sido un periodo de declive, pero esto no es así de ningún modo. De hecho, cada siglo, incluido el presente, y cada generación ha producido su dosis de gigantes espirituales. El siglo XIX, por ejemplo, vivió una especie de renacimiento. Patrul Rimpoché pertenecía al movimiento no sectario o *rimé* creado por Yamyang Khyentse Wangpo, Yamgön Kongtrul y otros maestros con la intención de derribar las barreras que se habían formado entre las diferentes escuelas budistas, estudiando y enseñando todas ellas imparcialmente.

Este espíritu todavía está vivo en la actualidad, por ejemplo en Su Santidad el Dalai Lama y en el difunto Dilgo Khyentse Rimpoché, que fue la encarnación de Yamyang Khyentse Wangpo.

Dilgo Khyentse Rimpoché, al igual que Patrul, provenía del Tíbet oriental. Pasó veinte años de su vida en retiros de meditación, casi siempre en la mayor sencillez. Estudió con un gran número de maestros, incluso conoció en su juventud a algunos de los propios discípulos de Patrul Rimpoché. Como respuesta a la terrible destrucción en el Tíbet durante los años 1950 y 1960, trabajó incansablemente para encontrar, preservar y reimprimir textos perdidos, establecer comunidades monásticas en el exilio y, por encima de todo, enseñar e inspirar a la nueva generación. Consideraba que Patrul Rimpoché era el ejemplo perfecto de un practicante de Dsogchen y animó y ayudó a la traducción de este texto, que él consideraba que era la guía perfecta para los practicantes que empiezan el camino budista.

La traducción de este texto se ha llevado a cabo directamente desde dentro de la tradición. En cierto sentido tiene su propio linaje. Dudyom Rimpoché, Dilgo Khyentse Rimpoché, Kanguiur

Rimpoché, Ñoshul Khempo Rimpoché, Pema Wanguiel Rimpoché, Yigme Khyentse Rimpoché y otros lamas –de los que los miembros del Grupo de Traducción Padmakara recibieron las enseñanzas orales de este texto y, durante su traducción, los consejos y aclaraciones sobre los apartados difíciles– son portadores dotados de realización de las enseñanzas de Patrul Rimpoché.

Aunque adherirse por completo a las palabras exactas de un texto original impone cierto respeto en círculos tibetanos, creemos que tales traducciones a menudo hacen que ideas que son perfectamente lúcidas y razonables en tibetano parezcan innecesariamente oscuras e incluso extrañas en nuestra lengua. Así, aunque hemos tratado de ser coherentes en la traducción de los términos técnicos, hemos intentado reflejar no solo las palabras, sino también el sabor y el estilo vertiendo las ideas en un lenguaje natural, manteniendo la mayor fidelidad posible al tibetano, pero no a expensas de la claridad y la fluidez del conjunto.

Hay un gran número de notas, y no todas ellas serán de interés para todos los lectores. De cualquier modo, consideramos que es importante incluirlas, ya que contienen comentarios provenientes de las notas de los discípulos de Patrul Rimpoché e interpretaciones dadas por Dilgo Khyentse Rimpoché y otros maestros sobre los puntos más difíciles. Estas notas ayudarán al lector a evitar algunos de los conceptos equivocados más frecuentes sobre las ideas budistas. Y para los practicantes budistas con algunos conocimientos previos del tema, estos comentarios aportarán una dimensión adicional al libro.